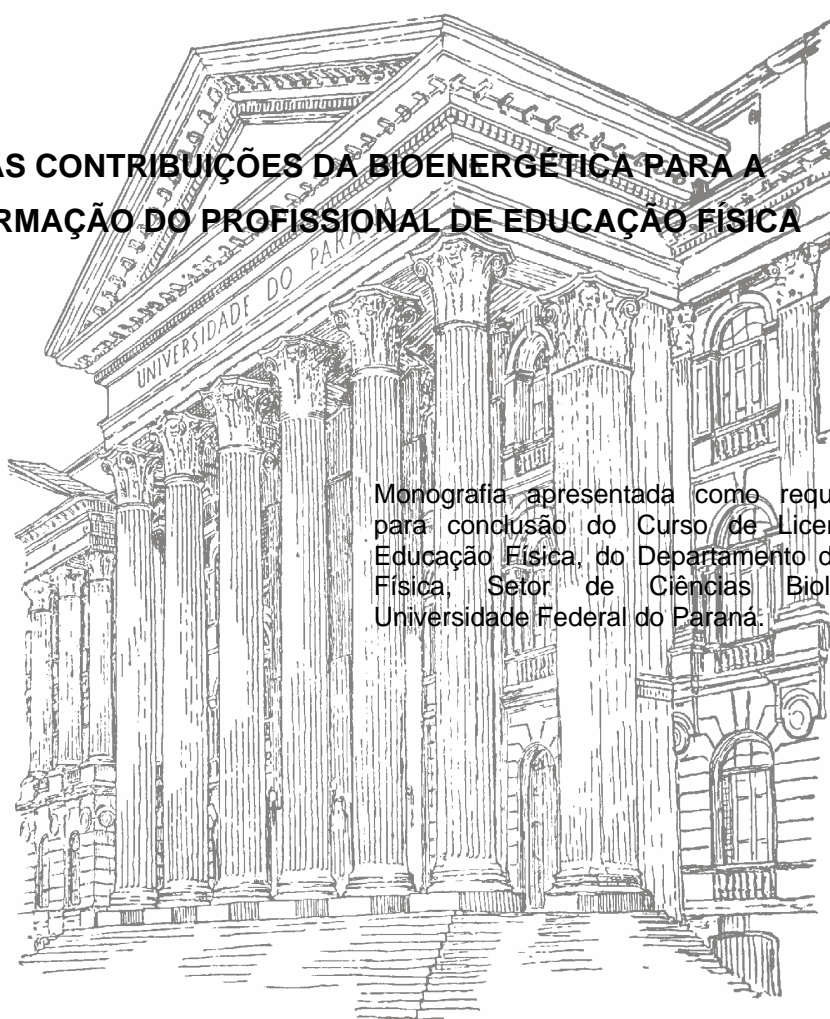


JAQUELINE KURIU ANACLETO

**AS CONTRIBUIÇÕES DA BIOENERGÉTICA PARA A
FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do Curso de Licenciatura em
Educação Física, do Departamento de Educação
Física, Setor de Ciências Biológicas, da
Universidade Federal do Paraná.



**CURITIBA
2004**

JAQUELINE KURIU ANACLETO

**AS CONTRIBUIÇÕES DA BIOENERGÉTICA PARA A
FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Monografia apresentada como requisito parcial
para conclusão do curso de Licenciatura em
Educação Física, do Departamento de Educação
Física, Setor de Ciências Biológicas, da
Universidade Federal do Paraná.

ROSEMARY RAUCHBACH

SUMÁRIO

1	Introdução	1
1.1	Apresentação do Problema.....	1
1.2	Justificativa	4
1.3	Objetivo Geral.....	6
1.4	Objetivo Específico.....	6
2	Relaxamento e tensão	7
2.1	Energia.....	9
2.2	Linguagem corporal.....	11
2.3	Prazer e dor	13
3	Bioenergética.....	15
3.1	Caracterologia	16
3.1.1	Estrutura de Caráter Esquizóide	17
3.1.2	Estrutura de Caráter Oral	19
3.1.3	Estrutura de Caráter Psicopática	22
3.1.4	Estrutura de Caráter Masoquista	23
3.1.5	Estrutura de Caráter Rígida	25
4	Movimento e Vibração	26
5	Considerações Finais.....	29

RESUMO

Observando os anseios da sociedade moderna, percebe-se uma crescente inquietação com o corpo. Porém, uma preocupação apenas com as suas potencialidades, com a sua forma estética e com a sua utilidade, negligenciando o bem estar físico e emocional e a qualidade de vida. A Educação Física brasileira vem tentando corresponder a estas expectativas da sociedade. Porém, reproduzindo um modelo, desempenhando fielmente uma função técnica. Falta o conhecimento da linguagem expressa através do corpo, da postura e da característica corporal de cada indivíduo. As pessoas realizam uma comunicação psicossomática inconsciente, não verbal, que determina a aproximação e a interação com os outros indivíduos em ambientes sociais. O educador poderia melhorar sua atuação e intervenção a partir do momento em que passa a compreender e a utilizar esta linguagem, como ferramenta nas práticas corporais. O presente trabalho tem como objetivo levantar dados, através de revisão bibliográfica, que demonstrem quais os benefícios que o conhecimento da bioenergética traz para o trabalho do profissional de Educação Física, mostrando a importância de despertar a consciência corporal com as atividades. Lowen, estudando padrões de comportamento e relacionando as dinâmicas físicas e psicológicas, desenvolveu a base de todo o trabalho sobre o caráter (padrão fixo de comportamento) feito na Bioenergética. A proposta da Bioenergética procura atuar sobre o corpo e sobre as tensões musculares, através de exercícios que tem como objetivo proporcionar maior prazer e bem estar a quem os pratica.

Este estudo caracteriza-se por uma pesquisa de natureza descritiva na linha crítico-dialética da investigação científica buscando associar a linha de trabalho da terapia corporal, como a Bioenergética, com o trabalho de profissionais de Educação Física.

Concluiu-se que a Bioenergética fornece embasamento necessário para o profissional de Educação Física compreender o indivíduo e suas necessidades pessoais, direcionando o exercício de forma que este modifique os estados de tensão criados, tirando o melhor proveito da atividade física.

Palavras-chaves: tensão muscular, caracterologia, bioenergética, prazer, práticas corporais.

1 INTRODUÇÃO

1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

Observando os anseios da sociedade atualmente, pode-se perceber uma inquietação crescente com o corpo. Porém, uma preocupação com as suas potencialidades, com a sua forma estética, com a sua utilidade. O corpo como meio de produção, superação, quebra de recordes.

... a visão de corpo que predomina na sociedade capitalista é o corpo a serviço da classe dominante e, para tanto, precisa ser um corpo forte, sadio, bonito, com capacidade de produzir mais, gerar lucros e consumir sempre mais. (Simões, 1995, p. 121)

Todo um processo de crescimento vem ocorrendo em vários setores relacionados à atividade física, esporte e lazer. Como o das lojas especializadas em materiais esportivos, acessórios, roupas, calçados, revistas, medicamentos, suplementos alimentares, entre outros, todos frutos de tecnologia de ponta para satisfazer o corpo do consumidor. Na mídia há vários programas voltados para os esportes, esportes radicais, esportes aquáticos, enfim, toda uma gama de informações para satisfazer o intelecto do consumidor.

Além disso, surgem algumas academias de ginástica que podem ser comparadas com verdadeiros *templos*, onde os *deuses* e os *santos* são os corpos musculosos, belos, fortes e ágeis, expressando apenas o aspecto físico, caracterizando o corpo como uma massa constituída de ossos, articulações e também músculos. A soma destas características forma um esqueleto revestido de *roupa de pele e pelo*, descaracterizando o ser humano em sua totalidade. (Fonseca, 1987, apud Simões, 1995, p. 119)

Todas as transformações em direção à modernidade têm reduzido o corpo, ao âmbito de suas emoções, como uma simples máquina, passível de concertos técnicos para que assim possa continuar a produzir em prol do consumismo.

A Educação Física brasileira vem tentando corresponder a estas expectativas da sociedade. É cada vez maior o número de faculdades de Educação Física que vem despejando no mercado de trabalho centenas de profissionais (preparados?) por ano. Boa parte desses profissionais irá reproduzir um modelo, desempenhando fielmente a função técnica que dele se cobra. Segundo Medina,

... é por meio deste tipo de relação que, segundo me parece, podemos analisar parte da falência desta disciplina como proposta de real valor: aquela Educação Física entendida como disciplina que se utiliza, do corpo, através de seus movimentos, para desenvolver um processo educativo que contribua para o crescimento de todas as dimensões humanas. (1996, p.34),

Os currículos das faculdades de Educação Física estão correspondendo às necessidades da sociedade?

Se ainda há lacunas, falhas, faltas, é necessário questionar alguns valores, dialogar, buscar o crescimento e o desenvolvimento de uma educação de corpo inteiro. Um corpo que se move, pensa, sente, tem emoções e um tratamento único, para cada indivíduo, inter-relacionado e indivisível. Ocorre uma falta de conhecimento dos profissionais da Educação Física com relação àquilo que o corpo expressa através de uma linguagem não verbal. “Uma pessoa se expressa em suas ações e movimentos e, quando sua auto-expressão é livre e apropriada à realidade da sua situação, experimentará uma sensação de satisfação e prazer” (Lowen, 1975, p. 43)

Lowen desenvolveu um estudo nos anos 50, que chamou de Bioenergética. A proposta da Bioenergética procura atuar sobre o corpo através de exercícios que tem como objetivo proporcionar maior prazer e bem estar a quem os pratica. Para isso é necessário conhecer a linguagem expressada na estrutura e

postura corporal, onde é revelada a estrutura do caráter¹ do indivíduo, ou seja, boa parte dos seus bloqueios e ansiedades. Segundo Lowen, “o indivíduo, em sua história pessoal, em sua reação ao ambiente, à educação, aos acontecimentos da vida, desenvolve um caráter que não é só psicológico, mas também físico”.

E de acordo com o exposto, propõe-se como situação indagadora desse estudo:

Quais as contribuições da Bioenergética (estudo das estruturas do caráter) para a formação do profissional de Educação Física?

Este estudo caracteriza-se por uma pesquisa de natureza descritiva na linha crítico-dialética da investigação científica buscando associar a linha de trabalho da terapia corporal, como a Bioenergética, com o trabalho de profissionais de Educação Física. E utilizou para tanto da literatura de diferentes áreas como psicologia, medicina, fisioterapia, com a finalidade de obter melhores resultados na qualidade de vida e bem estar de praticantes de atividades físicas, desenvolvendo sua conscientização corporal e sua auto-expressão. Buscando chegar a uma síntese dessas teorias a fim de obter uma resposta positiva que auxilie o trabalho do profissional de Educação Física.

¹ Caráter é definido como padrão fixo de comportamento, como o modo típico de uma pessoa conduzir sua busca pelo prazer. (Lowen, 1975, p. 119)

1.2 JUSTIFICATIVA

A mais antiga forma de comunicação que se tem conhecimento é a expressão corporal através de gestos, atitudes e analogias, isto é, uma linguagem que antecede e transcende a expressão verbal. O homem tem necessidade de se comunicar e nossos ancestrais o faziam dessa forma até ser criada a linguagem verbal. Perdeu-se um pouco da espontaneidade nos gestos para dar lugar às palavras.

Muitas vezes um movimento é bloqueado, pois as palavras que são ditas no momento não correspondem às necessidades reais do homem. Esse aprendeu a controlar – no sentido de reprimir – suas emoções e desejos, adotando um comportamento adequado ao meio onde está inserido.

O bebê quando nasce se expressa de forma autêntica através do choro, sorriso e movimento corporal, uma linguagem nata, livre de (pré)conceitos. Esse corpo no decorrer do seu crescimento será moldado para estar de acordo com as “normas” da sociedade moderna.

Na tentativa de reprimir algumas emoções e sentimentos, o indivíduo acumula tensões musculares não permitindo que tal impulso chegue ao meio externo através de expressões corporais. Se este fluxo de tensões está bloqueado, conseqüentemente o corpo reagirá de alguma forma podendo somatizar algumas doenças.

O educador pode melhorar sua atuação e intervenção a partir do momento em que passa a compreender e a utilizar esta linguagem, como ferramenta nas práticas corporais.

O corpo oferece meios de comunicação e caminhos terapêuticos excepcionais, em especial quando a palavra está ausente, é inadequada, desadaptada ou viciada. Importante é estar em condições de ver, compreender e responder às mensagens gestuais e posturais. Elas são PALAVRAS que, se ouvidas e compreendidas, contribuem para aliviar o desconforto humano. (Denys-Struyf, 1995, p. 13)

Quando o homem se expressa livremente sente uma sensação de prazer e satisfação que estimula o organismo a aumentar sua atividade metabólica refletindo em uma respiração mais profunda e uma vida mais saudável.

Nas teorias de Lowen, “corpo e mente não se dissociam, pelo contrário, um atua sobre o outro. Porque quando o desejo é reprimido, a ação também é”. (1975, p. 42)

Depois que, no século XIX, o homem foi decomposto em partes, para nos apoderarmos das forças e funções surgidas dessa dissecação, uma geração de estudiosos do século XX redescobriu o ser humano na sua totalidade indivisível. Isto significou uma mudança decisiva de enfoque. (Alexander, 1976, p. 2)

O presente trabalho se justifica pelo fato de buscar o conhecimento da linguagem corporal, através do estudo das estruturas do caráter e aplicação desse nas atividades da Educação Física, pois, mostra que ao promover a consciência das tensões musculares acumuladas, isto é, repressão dos sentimentos e emoções, fazendo-os fluir livremente, utilizando como meio a atividade física (exercício, dança, jogo, etc.), pode-se proporcionar aos praticantes uma vida mais saudável. Contribuindo para a compreensão de uma visão de corpo, baseada na bioenergética, tão importante no meio da Educação Física, em qualquer área de atuação.

1.3 OBJETIVO GERAL

Através de revisão bibliográfica levantar dados que demonstrem quais os benefícios que o conhecimento da bioenergética traz para o trabalho do profissional de Educação Física, durante as práticas corporais realizadas em academias.

1.4 OBJETIVO ESPECÍFICO

Definir o que é e qual a importância da bioenergética no que tange o trabalho do profissional de educação física e como aplicar esse conhecimento no seu dia a dia nas diferentes áreas de atuação.

2 RELAXAMENTO E TENSÃO

Os distúrbios nervosos tornaram-se o mal da sociedade moderna. Depressão, estresse, insônia (e demais distúrbios do sono), fazem parte do vocabulário diário. São acrescentados novos termos para definir os medos, manias e compulsões. As vítimas com seus sofrimentos especializados sofrem com os efeitos. Trata-se de novas fobias? Muitas vezes nem sequer é possível recordar tantos nomes, experimentando-os ou não; aversão a toque, conseguir trabalhar somente sob pressão, aversão a computador, compulsão por trabalho.

Esta gama de excessos nervosos soma-se a tantos distúrbios ocasionados por tensões, ou por elas desencadeadas como úlcera péptica, indigestão nervosa, cólon espástico, pressão arterial elevada, crises cardíacas coronárias, entre outras.

Hoje em dia muito se fala sobre o assunto, dispõe-se de recursos para diminuir a tensão nervosa. Há revistas especializadas no assunto, artigos de jornais, solícitos a minimizar os impactos dos desconfortos provenientes da tensão.

Precursor da divulgação do relaxamento, o doutor Edmund Jacobson começou sua pesquisa no laboratório da Universidade de Harvard em 1908. Prosseguiu em Vornell e na Universidade de Chicago até 1936 e levou-a adiante em um laboratório particular, o Laboratório de Fisiologia Clínica, em Chicago.

Estudando a ação muscular, este médico desenvolveu o neurovoltômetro integrador.

Esse instrumento mede as tensões dos nervos e dos músculos, por mais leves que sejam, de modo que possa medir atividade mental com precisão até um décimo milionésimo de volt. Isto nos capacitou a provar que o pensamento, a qualquer momento, não ocorre isoladamente no cérebro mas simultaneamente e conjuntamente em nossos nervos e músculos. (Jacobson, 1957, p. 24)

Daí então se relaciona a atividade corporal a mental e comumente os autores estudiosos das tensões não dissociarem corpo da mente.

Segundo ao pioneiro deste assunto, relaxamento é a negação direta da excitação nervosa. “É a ausência do impulso neuromuscular. Falando mais simplesmente, estar relaxado é o oposto fisiológico direto de estar excitado ou perturbado”. (Jacobson, 1957, p. 3)

O distúrbio nervoso corresponderia então ao mesmo tempo, a distúrbio mental. Quando os esforços são desnecessários, vão além da capacidade de resistência do corpo, advém o distúrbio de tensão, o que pode ser evitado quando se aprende a poupar-se fisiologicamente.

O fato de se preocupar, viver com apreensão e receio coloca os indivíduos em risco de alcançar um estado de alta tensão, o que vem a piorar se isto se tornar um hábito cotidiano. Os sinais de que o corpo não vai bem, o alerta de quem está se excedendo são: cansaço, fadiga muscular, incapacidade de dormir bem, sensação generalizada de tensão no corpo como peito, costas, braços, nuca.

Não é difícil detectar quando uma pessoa está tendo uma carga de tensão: ajeita o corpo a todo instante, como se não estivesse confortável, procurando outra postura, franzindo a testa, o cenho, com uma expressão ‘carrancuda’, mexe ou balança partes do corpo desnecessariamente, reage agressivamente, e uma série de outros indícios de tensão. Ora, com tudo isso se contraem músculos em partes do corpo, que indicam um aumento de ação do sistema neuromuscular.

(...) quando um músculo se contrai, as ondas elétricas estão presentes não somente no músculo, mas também nos nervos que conduzem para o músculo e a partir do mesmo. (...) De maneira que nas pessoas que estão dispendendo energia demais, que pensam e agem tensamente, nós verificamos que muitos de seus nervos e músculos estão tendo descargas com uma frequência maior que a que seria mais adequada para sua saúde e suas realizações.

A descarga do nervo produz então, contrações musculares. Isso nos proporciona uma maneira adequada de descrever os nervos excessivamente ativos ou a elevada tensão nervosa. É a incapacidade do indivíduo de relaxar quando e onde lhe seria necessário poupar sua energia. (Jacobson, 1957, p. 96)

O autor supracitado, em seu livro *Relax: Como vencer as Tensões*, chama a atenção perguntando ao leitor, como gasta seu 'combustível', sua energia, seu ATP cíclico, o trifosfato de adenosina. A esta energia consumida a todo instante pelo corpo, seja em ação ou pensamento, Lowen denominou Bioenergia, dedicando sua tarefa de psicoterapeuta a auxiliar pessoas a deixar fluir harmoniosamente a bioenergia.

2.1 ENERGIA

Lowen bebeu na fonte de conhecimentos de Jacobson e parte principalmente dos trabalhos de um discípulo de Freud, Wilhelm Reich, seja como seu aluno e como paciente. A partir dos estudos de Reich sobre energia, Lowen desenvolveu a Bioenergética. Em suas publicações, demonstra ser um ávido observador da personalidade do indivíduo expressa em seu corpo.

A energia também é definida como firmeza de caráter, força, vigor. Observando um corpo sadio, pode-se dizer que este se encontra em estado de maior vitalidade e fluidez. A rigidez e tensões acumuladas como forma de repressão e proteção a estímulos aversivos, ou mesmo doenças psicossomáticas, causam um rebaixamento no nível de energia do indivíduo, diminuindo sua vitalidade. Quanto mais ativa e vigorosa uma pessoa se encontra, mais energia ela tem.

Em seus livros: *Corpo em Terapia*, *Narcisismo*, *Bioenergética* e *Prazer*, o psicoterapeuta relata casos de tratamentos terapêuticos dando respaldo de sua preocupação em fazer o paciente ver como está sua energia. Se, circula em seu

corpo – reflexo de sua personalidade – ou não; se, está bloqueada, represada ou sem ativação.

O prazer e a satisfação são, como tenho dito, o resultado imediato das experiências de auto-expressão. Limite o direito de uma pessoa à sua auto-expressão e você estará limitando suas oportunidades de prazer e de vivência criativa. Justamente por esse motivo, se a capacidade de um indivíduo expressar suas idéias e sentimentos for limitada por forças internas (inibições ou tensões musculares crônicas), sua capacidade de sentir prazer será também reduzida. Nesse caso, o indivíduo irá reduzir o seu influxo de energia (inconscientemente, é claro) para manter um equilíbrio energético no seu corpo. (Lowen, 1975, p. 43).

Lowen pensa na personalidade em termos de energia. Como se explica que algumas pessoas parecem ter mais vida enquanto que outras parecem debilitadas? Depende da sua quantidade de energia, de como ela a usa, o que reflete em sua personalidade.

Uma pessoa impulsiva, por exemplo, não consegue conter qualquer aumento em seu nível de excitação ou energia; deverá descarregá-lo o mais rápido possível. O indivíduo compulsivo emprega sua energia de modo diferente: sua excitação será descarregada também, mas segundo padrões de movimento e de comportamento rigidamente estruturados. (Lowen, 1975, p. 41)

Em se tratando de processos energéticos do corpo, não há como não recordar a depressão e como ela é caracterizada pela notável falta de energia.

A depressão em seu nível de energia pode ser vista no rebaixamento de todas as suas funções energéticas: a respiração está diminuída, o apetite e o impulso sexual debilitados. O indivíduo neste estado dificilmente irá reagir aos nossos conselhos de que procure algo em que se interesse; literalmente, não possui a energia para desenvolver qualquer interesse. (Lowen, 1975, p. 42)

2.2 LINGUAGEM CORPORAL

Será possível um aparelho separar a verdade da mentira, na fala de um indivíduo submetido à teste?

Pesquisadores inventaram um aparelho detector de mentiras. John A. Larson, um jovem policial conhecedor das alterações que as emoções causam no corpo, em 1921 concebeu um aparelho que registrava a pressão sangüínea, as pulsações e as alterações da respiração. Posteriormente, Leonard Keeler traria o que denominou polígrafo, que registrava as variações da pressão sanguínea, da respiração e a reação galvânica da pele. O que os aparelhos fazem é captar as tensões do corpo testado.

Atestado o valor do aparelho atualmente para fins legais ou não, o que se pode inferir é que, por não ter controle total sobre o corpo, não há como o corpo mentir. Ou omitir uma tensão. Transmitir verdade ou mentira implica comunicar-se. A linguagem do corpo se expressa através de sinais, numa comunicação não-verbal. A Bioenergética propõe que se ouça o que o corpo tem a dizer. As informações estão impressas no corpo, na postura, nos movimentos e na personalidade.

O corpo não mente. Mesmo que a pessoa procure omitir seus verdadeiros sentimentos atrás de atitudes ou posturas artificiais, seu corpo denunciá a impostura pelo estado de tensão criado. (...)

Estamos familiarizados com o uso da escrita manual para determinar traços de personalidade. Há algumas pessoas que se declaram capazes de ler o caráter dos outros a partir do modo como andam. Se cada aspecto da expressão corporal revela quem somos, então, sem dúvida, nosso corpo como um todo deve ser ainda mais esclarecedor e completo. (Lowen, 1975, p. 87)

É de vital importância a leitura da comunicação não verbal. Diz-se em psicologia que de modo geral, o objetivo da pessoa é sempre conseguir alguma recompensa ou evitar algum castigo. É a constante busca da satisfação dos desejos;

as pessoas realizam, então, uma comunicação psicossomática inconsciente; para aproximação e interação com outros em ambientes sociais, por necessidade, atração ou repulsão.

Essa identificação com o que já se sabe inconscientemente é apontada por Weil e Tompakom na obra, "O Corpo Fala! A linguagem silenciosa da comunicação não-verbal".

Birdwhistell estima em 2.500 a 5.000 – e às vezes até 10.000 'bits' (unidades simples) o número de sinais informativos que fluem, por segundo, entre duas pessoas. Isto, evidentemente, inclui todas as mudanças que possam, em grau mínimo, ser discernidas por aparelhos registradores de alterações nas faixas percebidas como som, imagem, temperatura, tato, odor corporal, etc. (p. 20)

O corpo fala que está tenso; demonstra desconforto, medo, frustrações. Há um desejo da humanidade de calar certas comunicações, como expressar raiva e desejo. Daí então, o impulso se retém e faz da tensão uma característica. Por que então não deixar fluir a energia? Por que desde bebês aprende-se a reprimi-la? Para Lowen desde crianças, as pessoas buscam a aprovação dos pais e fogem de punições. Insuflados pelo terror de não receber as necessidades amorosas dos pais aprendem a reter o choro e a tencionar a fala, a faringe, os maxilares... Aprendem a não realizar movimentos como para não aborrecer aos pais; a não exprimir raiva, desejo, amor... E se criam personalidades com bloqueios na auto-expressão. Como diz Lowen:

O corpo de uma pessoa nos conta muito sobre sua personalidade. Dependendo da postura, brilho dos olhos, tom da voz, posição do maxilar e dos ombros, facilidade em se movimentar e espontaneidade nos gestos ficamos sabendo não só quem a pessoa é, como também se está aproveitando a vida ou se está triste e constrangida. Podemos fingir que não reparamos nessas expressões da personalidade do outro, assim como a própria pessoa pode agir como se não estivesse percebendo seu corpo, mas se ela assim o fizer estará se iludindo com uma imagem que não tem relação com a realidade da existência. A verdade do corpo da pessoa pode ser dolorosa, mas bloquear essa dor irá fechar a porta para a possibilidade do prazer. (Lowen, 1970, p. 30)

2.3 PRAZER E DOR

Ponto fundamental no bem estar físico, não só na atividade física, mas na totalidade da vida é o prazer.

A tensão vem a tornar-se o bloqueio da essencialidade da felicidade, que é a capacidade de sentir e se entregar ao prazer. A auto-expressão do corpo tenso caracteriza-se por uma redução do influxo de energia.

A necessidade de se expressar é notória. É a identificação do indivíduo como tal e com o meio, a sua comunicação pessoal é de vital importância. Não só de atividades como dançar, praticar esportes, jogar, brincar, mas em cada movimento realizado. Recordando do exemplo da leitura da personalidade através da escrita e do modo de andar, se o movimento é fluídico ou contido, ele diz algo daquele que faz a ação. Fala sobre a sua relação com o prazer ou o seu antagonismo.

As conquistas da humanidade servem para facilitar a vida, trazer mais felicidade, reduzir o tempo gasto com trabalho (para garantir a satisfação das necessidades como se proteger do frio, predadores, alimentar-se) e conceder tempo para o lazer, para a diversão. Mas o que se assiste atualmente é uma acentuada tendência ao sedentarismo. Os automóveis, escadas rolantes, elevadores, vêm a diminuir os exercícios físicos. Pode-se dizer que muitas doenças são causadas pela deficiência na mobilidade. Seria um indício de que as pessoas não se divertem com as atividades físicas? Que não encontram prazer nos exercícios? Falta de prazer com a ação?

Afinal, como diz Lowen:

Todos nós queremos que a vida seja mais do que a luta pela sobrevivência; ela deveria ser agradável, e nós sabemos que todos têm amor a dar. Mas quando o amor e a alegria desaparecem, sonhamos com a felicidade e procuramos a diversão. Não conseguimos perceber que o alicerce de uma vida alegre é o prazer que sentimos em nossos corpos,

e que sem essa vitalidade ela se transforma na cruel necessidade de sobrevivência, onde a ameaça nunca está ausente. (Lowen, 1970, p. 21)

Para experimentar a felicidade, deve-se operar nos indivíduos, a nível corporal, uma sensação de prazer. E para que a atividade seja divertida, deve ser prazerosa. Considerado pelo autor da Bioenergética, que prazer e dor tem uma relação de polaridade, este considera que a liberação da dor é sentida como prazer e que a falta de prazer deixa uma sensação de dor.

Para entender a natureza do prazer, devemos compará-lo com a dor. Ambos representam o tipo de resposta do indivíduo a certas situações. Quando essa reação é positiva e os sentimentos fluem para fora, ele dirá que está tendo prazer. Quando a reação é negativa e não há um fluxo rítmico dos sentimentos, descreverá a situação como desagradável ou dolorosa. Uma vez que a experiência de prazer ou de dor é determinada por aquilo que acontece no corpo, qualquer perturbação interna que bloqueie o fluxo de sentimentos fará surgir uma experiência de dor, não importando então os apelos da situação externa. (Lowen, 1970, p. 24)

Bem se nota que para a própria proteção, o corpo tem mecanismos para se preservar da dor. Sabe-se que na queimadura de segundo grau a dor é superior à de primeiro grau. A de terceiro grau, por causar danos às estruturas dos nervos e como mecanismo de preservação, bloqueia e faz com que o indivíduo não sinta dor.

As tensões crônicas comportam-se da mesma maneira, se extremas bloqueiam a dor. A sensibilidade corporal é comprometida, assim também o é a capacidade de ter prazer.

Seria esta uma das primeiras tarefas do profissional de educação física? Auxiliar no desbloqueio de tensões, no desenvolvimento da percepção corporal e auto-expressão. Instruindo o aluno a realizar o exercício de maneira tal que não advenha à dor, mas sim o prazer.

3 BIOENERGÉTICA

Freud realizava suas sessões com o paciente reclinado ao divã. Muitas vezes não ocorria contato visual entre paciente e terapeuta, e aquele, era estimulado a dar decurso à suas idéias e associações.

Nas análises freudianas, qualquer contato físico entre o analista e o paciente era estritamente proibido. O analista sentava-se atrás do paciente, sem ser visto, e funcionava ostensivamente como uma tela na qual o paciente poderia projetar todos os seus pensamentos. Não era inteiramente inativo, desde que suas respostas guturais e interpretações faladas das idéias expressas pelo paciente se constituíam em importante influência sobre o pensamento do próprio. Reich transformou o analista numa força mais direta no procedimento terapêutico. Sentava-se num ponto de onde pudesse encarar o paciente e, ao mesmo tempo, ser visto e estabelecer contatos físicos quando fosse necessário e oportuno. (Lowen, 1975, p. 24)

Com essa colocação, nota-se a diferença entre Freud e Reich. O não contato físico e não visual, o paciente não via o terapeuta freudiano e este, por sua vez, não tinha a oportunidade de ver as expressões faciais do analisado enquanto este falava, ou mais ainda, a sua expressão corporal durante a sessão, ou seja, sua motilidade e auto-expressão. Já Reich como analista, enfatizou a importância da análise do caráter. Introduziu na psicanálise a observação do corpo, como as expressões dos olhos e da face, a qualidade da voz e os padrões de tensão muscular.

Dando continuidade a esse estudo, Lowen estudando padrões de comportamento, relacionando as dinâmicas físicas e psicológicas, desenvolveu a base de todo o trabalho sobre o caráter feito na Bioenergética, publicado em 1958 sob o título de *The Physical Dynamics of Character Structure*.

O comportamento então, o caráter estaria entalhado no corpo do indivíduo, o qual pode ser lido como uma linguagem não verbal, mas que se comunica de outras formas, indicando principalmente tensões e corações

musculares. A couraça muscular é toda tensão muscular crônica oriunda do bloqueio da livre expressão.

3.1 CARACTEROLOGIA

Na busca pelo prazer, as pessoas desenvolvem algumas defesas para se protegerem contra a ansiedade e estímulos adversos. Essas defesas bloqueiam o impulso de busca pelo prazer causando um rebaixamento no nível de energia do indivíduo.

Estas defesas, segundo a Bioenergética, são denominadas “estruturas de caráter”.

Carater é definido como um padrão fixo de comportamento, como modo típico de uma pessoa conduzir sua busca pelo prazer. O caráter estrutura-se a nível corporal na forma de tensões musculares em geral inconscientes, e crônicas, as quais bloqueiam ou limitam os impulsos em seu trajeto até o objeto ou fonte. O caráter é também uma atitude psíquica que se escora num sistema de negações, de racionalizações e de projeções, voltada ainda para concretizações de um ego ideal que confirme seu valor. (Lowen, 1975, p. 119)

O caráter de uma pessoa se forma com base nos bloqueios sofridos nas etapas do desenvolvimento psico-emocional.

A técnica da análise do caráter é um trabalho sistemático orientado ao corpo, que coloca em evidência os processos emocionais do indivíduo, permitindo interpretar a análise do seu comportamento típico, o modo de gesticular, falar, andar, sua postura e tom de voz, ou seja, seu modo de ser.

A identidade funcional do caráter psíquico com a estrutura corporal ou atitude muscular é a chave da compreensão da personalidade, já que nos permite ler o caráter a partir do corpo e explicar uma atitude corporal por meio de seus representantes psíquicos e vice-versa. (Lowen, 1975, p. 120)

É possível classificar uma diversidade de estruturas de caráter em cinco tipos básicos que apresentam um padrão peculiar de defesa que o distingue dos demais. Os tipos são: esquizóide, oral, psicopático, masoquista e rígido.

O caráter é a forma de agir perante os estímulos recebidos do meio, são posições de defesa que o ego encontra para se proteger. Podem-se encontrar combinações dessas posições defensivas em uma mesma pessoa. Ninguém é um tipo puro. O caráter forma-se no decorrer do desenvolvimento psico-emocional do ser humano desde o nascimento até a adolescência.

3.1.1 Estrutura de Caráter Esquizóide

O esquizóide é uma pessoa tímida, apresenta tendência ao isolamento e, por consequência, tem dificuldade em estabelecer relacionamentos próximos.

Não possui boa percepção de si mesmo, pois não tem a sensação de que é o seu corpo. Essa dificuldade de autopercepção denota uma incapacidade de sentir prazer. Sem prazer o corpo funciona mecanicamente. Seus gestos são mecânicos e descoordenados, parecendo que seus membros estão desconectados do corpo. Pés e mãos são frios e não expressam sentimentos. Aliás, esta é uma característica marcante no indivíduo esquizóide: a dificuldade em expressar sentimentos e afeto.

A falta de identificação produz também, uma divisão entre a cabeça e o tronco. A cabeça é um ponto importante a observar, podendo pender para um dos lados e não parece estar presa firmemente ao pescoço. Outra grande fragmentação na estrutura esquizóide é a cisão a partir do diafragma, devido à sua constante

tensão, dividindo o corpo em metade superior e inferior, resultando em distúrbios respiratórios.

A energia está centralizada e bloqueada por tensões musculares crônicas que não permitem que esta flua para o resto do corpo. Estas tensões estão situadas na base da cabeça, nos ombros, na pelve, nas articulações dos quadris e tornozelos, tornando-as rígidas a ponto de dificultar o movimento. Esse enrijecimento muscular na base do crânio e pescoço, em alguns casos, é tão forte que provoca dor aguda.

A falta de energia nesses pontos de contato denota no indivíduo uma série de características: o rosto tem aparência de máscara, o olhar evita contato com os demais e não tem vivacidade, braços e pernas não parecem pertencer ao corpo, os pés são contraídos e frios, o peso corporal não é distribuído uniformemente sobre estes.

É comum observar o retraimento e insegurança. Apresenta dificuldade de resistir a pressões externas, isolando-se e refugiando-se nas suas autodefesas.

A base da estrutura esquizóide encontra-se na fase ocular do desenvolvimento infantil. Segundo Baker, “as restrições ao desenvolvimento que ocorrem nesta área constituem-se em severa desvantagem, já que na ausência de uma evolução total dos olhos jamais será alcançada uma perspectiva adequada do meio ambiente e nem de si mesmo.” (p. 169). Daí a dificuldade desse indivíduo em perceber-se adequadamente e relacionar-se com outras pessoas.

Segundo os estudos de Lowen, a pessoa que apresenta o caráter esquizóide sofreu uma rejeição logo no início da vida que foi percebida como uma ameaça à sua existência. Esse sentimento traz o medo de que toda busca pelo contato afetivo resulte neste aniquilamento (1975). A rejeição percebida pelo

indivíduo pode ser até mesmo um olhar de reprovação da mãe diante do bebê que chora sem cessar pedindo atenção. O olhar perdido do esquizóide foge dessa sensação mesmo depois que o estímulo aversivo tenha cessado, carregando este traço até a vida adulta.

O contato íntimo com a mãe contribuirá para formar a base de seu contato com o mundo. É através desse contato que o indivíduo vai formar sua personalidade. Quando ocorre uma experiência traumatizante, o desenvolvimento natural e equilibrado fica comprometido.

A abordagem do professor para com esse perfil de aluno deve ser cautelosa, pois o esquizóide é tímido e refugia-se a qualquer situação em que se sente ameaçado. Aconselham-se exercícios respiratórios, reorganização postural e fortalecimento da musculatura que se encontra flácida e enfraquecida. O trabalho deve ser direcionado para o contato corporal consigo mesmo, devido à sua dificuldade em relacionar-se consigo e com os outros. Como também em grupo, para olhar o mundo, olhar as pessoas sentir-se parte do todo.

3.1.2 Estrutura de Caráter Oral

Esta estrutura de caráter se intensifica quando algum evento interrompe o desenvolvimento normal na fase oral do crescimento. Ocorre devido a uma privação da figura materna, fonte nutritiva da criança nos primeiros anos de vida, seja por doença, morte ou ausência pela necessidade de trabalhar, como também a busca frustrada de contato com entes queridos provoca um sentimento de perda. A necessidade de ter a mãe é reprimida antes que as necessidades orais sejam

satisfeitas. A criança se sente abandonada, sentimento que posteriormente aparecerá na sua atitude corporal.

Encontramos na personalidade das pessoas com essa estrutura de caráter, traços da primeira infância. Frequentemente encontra-se sinal físico de imaturidade, como por exemplo, o tamanho da pelve é menor tanto em homens como em mulheres.

Apresenta um comportamento dependente, sente a necessidade de ser carregado, orientado, cuidado. Também pode ocorrer o desenvolvimento precoce, como andar e falar mais cedo na tentativa de superação, tornando-se independente. Em alguns casos expressam uma pseudo-independência exagerada que não se sustenta diante de situações de tensão. Reage com certa irritabilidade quando colocado diante de situações tensas.

Busca constantemente o apoio e aprovação de outras pessoas, sendo incapaz de ficar sozinho. Gosta e sente prazer em falar de si mesmo de modo favorável, como meio de sentir querido, amado, buscando admiração de outras pessoas.

Sua energia está centralizada, fluindo de modo reduzido para a periferia do corpo. Desse modo, os pontos de contato com o meio ambiente ficam com uma baixa carga energética. Essa deficiência o indivíduo de caráter oral transfere para fontes externas, como se estas fossem culpadas pela sua fraqueza. Sempre busca fontes externas para satisfazer seu vazio interior, sua falta do seio materno, do alimento.

Devido ao medo de frustrar-se perante a tentativa de buscar seus objetivos e não obtê-los, possui uma falta de agressividade, tanto a nível sentimental como na busca pelo que deseja no plano material.

Quanto às tensões musculares Lowen afirma o seguinte:

As tensões musculares são particularmente espalhadas no caráter oral. Sempre se encontra um forte anel de tensão ao redor da cintura escapular e na base do pescoço. A escápula está firmemente enterrada no tórax. Na mulher, os seios tendem a ser grandes, flácidos e caídos. Os músculos longitudinais das costas são muito tensos, especialmente entre as espáduas, ao nível do crura do diafragma e na inserção do sacro. Os músculos da cintura pélvica são tão contraídos como os da escapular. Tensões musculares mais acentuadas parecem ausentes da parte anterior do corpo, mas somente devido à condição defletida do peito e abdômen. (Lowen 1958, p. 164)

Cansa-se rapidamente ao praticar uma atividade continua principalmente a musculatura das pernas, ou quando tencionadas durante exercício. Braços e pernas têm aparência frágil, a musculatura não fornece sustentação adequada, os pés são pequenos e estreitos, a vista é fraca. Seus movimentos mais fortes parecem não ter vigor. Devido a essa debilidade não possui um controle adequado dos movimentos, a pessoa de tipo oral pode ser considerada descoordenada e desengonçada.

Os pontos de enfraquecimento muscular devem ser fortalecidos como as musculaturas das pernas, braços e costas, pois esta é responsável pela postura e freqüentemente à pessoa sente fraqueza e dores na região lombar.

É importante liberar a tensão contida na região do pescoço, desbloqueando a passagem do ar, possibilitando uma maior aspiração de energia através da respiração facilitada. Esse trabalho pode ser facilitado com atividades alegres que estimulem a interação, a participação do indivíduo. São indicados exercícios que trabalhem a postura e a respiração, também o fortalecimento muscular e condicionamento cardiorrespiratório.

3.1.3 Estrutura de Caráter Psicopática

O indivíduo de caráter psicopático nega o sentimento. O ego reage contra o corpo e seus sentimentos, principalmente os de origem sexual.

Sente uma grande motivação de poder e a necessidade de dominar e controlar. Este domínio também é dirigido para a própria pessoa, não se permitindo perder o controle das situações e, demonstrando sentimentos, estará cedendo ao controle de outrem.

Existem dois modos de exercer esse domínio sobre os outros. Um deles é o que se pode chamar de tirano, oprimindo os outros e o segundo é “debilitando a pessoa por meio de aproximações sedutoras”.

“A necessidade de controle está de perto vinculada ao medo de ser controlado e ser controlado significa ser usado. (...) A motivação para estar por cima, para ter êxito, é tão imperiosa que a pessoa não pode admitir nem permitir a ocorrência de um fracasso, pois coloca-a na posição de vítima”. (Lowen, 1975, p. 141)

A carga energética está distribuída desproporcionalmente no corpo do indivíduo psicopático. Pela tensão no diafragma não há fluxo adequado de energia percorrendo a parte inferior do corpo. Concentrando-se na parte superior, principalmente no primeiro tipo; tirano. Tem a impressão que se está cheio, assim como seu ego está inflado. O segundo; o sedutor apresenta uma característica mais proporcional embora também apresente uma forte espasticidade no diafragma.

A parte superior do tronco tem aparência mais desenvolvida. A cabeça mantém-se muito erguida e os olhos atentos, sempre com a intenção de dominar a situação. Já os membros inferiores têm um aspecto mais frágil.

O medo de ser controlado provém de um bloqueio na relação de disputa pelo domínio entre pais e filhos. Observa-se a presença de um pai sexualmente

sedutor. Esta sedução é sutil e serve como ferramenta para satisfazer as necessidades narcisistas do mesmo.

Esse jogo de disputa interfere na identificação da criança com o pai de mesmo sexo, identificando-se com o pai sedutor.

Esta estrutura de caráter é bastante complexa, pois a relação de dependência e a rejeição por parte do pai sedutor criam um traço oral. E a submissão ao pai sedutor é responsável por um traço masoquista nesta estrutura de caráter.

No caso do perfil psicopata, indicam-se as práticas que expressem emoções e fortaleçam membros inferiores.

3.1.4 Estrutura de Caráter Masoquista

A pessoa de caráter masoquista é aquele que sofre, se queixa e lamenta. Há uma necessidade de sofrer. Sente muita ansiedade quando está sob pressão do ambiente profissional ou de relacionamentos sociais.

Reich apud Lowen, definiu o masoquista da seguinte forma:

Subjetivamente, existe uma sensação crônica de sofrimento que, objetivamente, aparece como uma tendência a se queixar; as tendências crônicas à autodestruição e autodepreciação (masoquismo moral) e uma compulsão a torturar outros, fazem o paciente sofrer tanto quanto o objeto. Todos os caracteres masoquistas mostram um comportamento estático, especificamente desajeitado em suas maneiras e em seu relacionamento com outros, freqüentemente de modo tão acentuado que dá a impressão de deficiência mental. (1958, p. 183)

A mãe do sujeito masoquista é severa e punitiva, obriga-o a comportar-se adequadamente segundo seus preceitos sob a ameaça de castigos ou mesmo de privá-lo do seu amor ou da sua presença. Dessa forma, a criança sente-se

repreendida e sente-se culpada ao tentar declarar sua liberdade ou de afirmar sua atitude.

Também é estimulada a educar-se ao banheiro, antes mesmo de ter capacidade para controlar seus esfíncteres, de 1 ½ a 2 anos de idade. Esse treinamento precoce provoca contrações em toda a musculatura da criança a fim de ajustar-se, resultando em ansiedade, pois o organismo não tem maturidade suficiente para tal. As tensões provocadas resultam em couraças musculares.

Toda tentativa do masoquista na sua busca pelo prazer fracassa, pois seu tipo de caráter tem um mecanismo perturbador específico onde “toda sensação de prazer, após atingir um certo nível de intensidade, é percebida como ameaça (medo da punição). A sensação de prazer é então inibida por este mecanismo e transformada em desprazer ou dor”. (Baker, 1980, p. 153)

O conflito interno, ou seja, o medo de entregar-se ao prazer e receber uma punição, é decorrente das primeiras vivências com atitudes contraditórias de seus pais, como por exemplo, quando a mãe elogia e o pai castiga uma mesma atitude. O masoquista entra em conflito entre o amor e o ódio, necessitando de uma força externa para aliviar sua tensão.

Quanto à estrutura física das pessoas de caráter masoquista, apresenta uma estrutura forte, as costas arredondadas, o pescoço é curto e grosso. E os músculos anteriores da coxa e panturrilha superdesenvolvidos. Na parte posterior das coxas os músculos e tendões são bastante tensos, dificultando a execução de movimentos.

Ocorre uma tensão nos músculos da garganta, da musculatura anal, glútea e os músculos abdominais, projetando a pélvis para frente, como o cachorro com o rabo entre as pernas. Também se observa forte tensão na cintura escapular.

A energia está contida internamente e flui muito pouco para os órgãos periféricos do corpo, o que impede a descarga e a liberação energética, limitando sua auto-expressão. Exercícios que estimulem essa liberação são importantes.

Devido à forte musculatura, à projeção da pelve para frente, ao encurtamento das nádegas e à tensão no pescoço e cintura, recomendam-se exercícios de soltura (chacoalhar), dançar, atividades lúdicas, e em seguida o alongamento. Também atividades que auxiliem na liberação da ansiedade que frequentemente assola o indivíduo de caráter masoquista.

3.1.5 Estrutura de Caráter Rígida

O sentimento que define as pessoas desse tipo de caráter é o orgulho. A postura ereta, a cabeça erguida denota um forte sentimento de orgulho onde qualquer possibilidade de submeter-se significa perder-se totalmente, perder a liberdade. Está sempre atento a situações em que possam aproveitar-se dele, onde possa ser usado ou enganado. Para defender-se, retém todo impulso de sair em busca exterior pelo prazer, que ele associa a ceder.

O rígido não sofreu uma situação severamente traumática que dessem origem a essas posições defensivas.

A criança não distingue o prazer erótico, a sexualidade e o amor, sendo sinônimos para ela. Portando qualquer repressão na sua busca pelo prazer erótico e sexual é vista como uma traição de sua ânsia de amar. A rejeição, por parte dos pais, gera uma frustração que dará origem ao trauma, desencadeando as tensões que formará o caráter rígido. A rejeição da sua manifestação de amor e seu desejo de intimidade e prazer ferem seu orgulho.

As principais áreas de tensão são os músculos longos do corpo. As espasticidades dos extensores e dos flexores combinam-se para produzir a rigidez. (Lowen, 1975, p. 146)

Nessa estrutura de caráter há uma forte carga energética, fluindo para os pontos periféricos do corpo, porém, há uma contenção limitando sua manifestação plena.

O corpo do indivíduo rígido é proporcional e harmonioso. Se a rigidez for severa ocorre uma diminuição na coordenação, o olhar perde a vivacidade e o tom de pele fica alterado entre o pálido e acinzentado.

As atividades recomendadas são aquelas que ‘quebrem’ a rigidez do seu comportamento. Exercícios de soltura, respiratórios de conscientização corporal.

4 MOVIMENTO E VIBRAÇÃO

A tensão pode chegar a tal ponto de bloquear a sensibilidade do indivíduo com relação a estar em seu próprio corpo. Pensando nisso, na sua própria necessidade e dos pacientes que o buscavam, Lowen desenvolveu dois exercícios que vieram tornar-se o conceito de grounding, único à bioenergética:

❶ O primeiro consiste em flexionar levemente os joelhos e arquear as costas na tentativa de mobilizar a região inferior do corpo. Manter-se nessa posição por alguns minutos, pois ela faz sentir um contato mais próximo com o solo. Este procedimento permite uma respiração mais profunda com o abdome:



Arco Ideal

❷ Pelo fato da primeira posição produzir uma certa pressão na parte inferior das costas, o segundo exercício inverte a posição do tronco ao pender para frente e tocar o solo levemente com a mão. Esse trabalho tem o objetivo de estabelecer um contato adequado com o chão, no local onde se pisa:



Gounding

A proposta do terapeuta é que o contato com o chão não seja mecânico e sim, sensitivo e energético. Energia que por sinal, transitará dos pés a cabeça sem bloqueios, o que provoca as vibrações, o leve tremor que perpassa o corpo do indivíduo, principalmente suas pernas, ampliando sua percepção corporal.

Já é sabido que as atitudes reprimidas provocam coraças, que Lowen propõe que se as dissolva. É válido utilizar-se de várias práticas onde seus movimentos exprimem emoções (de raiva: bater, chutar; de aflição: beijar, tocar, abraçar...), direcionados para liberar tensões, extravasar emoções reprimidas e superar bloqueios, entrar em contato com seu próprio corpo.

A observação da respiração também é importante. A indicação de exercícios respiratórios irá desenhar uma nova configuração do corpo: uma postura corporal melhorada, menos tensa e rígida, com mais flexibilidade, a voz soará com mais vibração. Ou seja, aumentará o nível energético para o movimento. Este, em consequência, ganhará mais fluidez e graciosidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conhecendo os perfis de caráter, o professor teria uma outra visão, para detectar possíveis couraças, posto que se a tensão muscular for intensa, o aluno dela já perdeu a sensibilidade.

Para afrouxar essas tensões devemos vê-las como limitações da auto-expressão. Não é suficiente estarmos atentos à dor. E algumas pessoas não estão conscientes nem disso. Quando uma tensão muscular torna-se crônica, ela é eliminada da consciência, e perdemos a percepção dessa tensão. (LOWEN, 1970, p. 31)

A conscientização corporal é de vital importância para a detecção dos pontos de maior tensão muscular. Quanto melhor o conhecimento empregado pelo educador nas práticas corporais, mais benefício trará ao praticante.

O professor, sendo quem orienta o aluno, tem uma carga de responsabilidade e o sucesso depende de como irá conduzir seu trabalho. Pois, como diz o Dr. Jacobson:

Quando está tentando aprender, o paciente é auxiliado por uma correção quando se engana, e por um 'muito bem' quando acerta. Descobri que sem essa ajuda, ele se engana com frequência julgando ter sido bem-sucedido e pode, por conseguinte, adquirir hábitos errôneos de tensão ou desanimar desnecessariamente. Mais uma vez, é isso que acontece essencialmente em qualquer aprendizado. Os comentários do professor fornecem diretrizes! (1957, p. 161)

A Bioenergética dá fundamentação para o professor conhecer melhor a forma com que seu aluno percebe e reage ao meio. O estudo sobre o comportamento e suas manifestações corporais favorece o entrosamento, facilitando a comunicação interpessoal entre eles.

O conhecimento do perfil caracterológico vem a contribuir para o professor de educação física compreender o indivíduo e sua problemática facilitando assim a orientação dos exercícios.

Referências Bibliográficas

- ALEXANDER, Gerda. **Eutonia**. Um Caminho para a Percepção Corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1983.
- BAKER, Elsworth F. **O Labirinto Humano**. Causas do Bloqueio da Energia Sexual. São Paulo: Summus, 1980.
- BOADELLA, David. **Nos Caminhos de Reich**. São Paulo, SP: Summus, 1973
- BOYESEN, Gerda. **Entre Psique e Soma**. Introdução à Psicologia Biodinâmica. São Paulo: Summus, 1986.
- DENYS-STRUYF, Godelieve. **Cadeias Musculares e Articulares: o Método GDS**. São Paulo: Summus, 1995.
- GAIARSA, José Ângelo. **Couraça Muscular do Caráter: Wilhelm Reich**. São Paulo: Agora, 1984.
- JACOBSON, Edmund. **Relax. Como vencer as tensões**. São Paulo: Cultrix, 1957.
- KELEMAN, Stanley. **Anatomia Emocional**. São Paulo: Summus, 1992.
- LELOUP, Jean-Yves. **O Corpo e seus Símbolos**. Uma Antropologia Essencial. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.
- LOWEN, Alexander. **O Corpo em Terapia: a abordagem bioenergética**. NETTO, Maria Silvia Mourão (tradução). 4ª Edição. São Paulo, SP: Summus, 1958.
- LOWEN, Alexander. **Prazer. Uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Círculo do Livro, 1970.
- LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. NETTO, Maria Silvia Mourão (tradução). São Paulo, SP: Summus, 1975
- MEDINA, João Paulo S. **A educação física cuida do corpo... e “Mente”**. 14ª Edição. Campinas, SP: Papirus, 1996.
- REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**. Martins Fontes Editora.
- SIMÕES, Regina. Ciência e Consciência: Tatuagens no Corpo do Idoso. In: MOREIRA, W.W. **Corpo Pressente**. Campinas, SP: Papirus, 1995.
- VOLPI, José Henrique. **A compreensão da formação do caráter como ferramenta auxiliar na capacitação de docentes em Educação Ambiental**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em 07/10/2004.